



## 一日三餐

◆刘翠琴

味高手,无论爆炒油炸,还是细细文火的功夫煲汤,临起锅时撒入拍碎的蒜瓣和扯断的香菜,实在是画龙点睛之笔。葱姜是家常味道的日常基调,八角、孜然之类旁门左道也可偶一为之。

其实,本地有些蔬菜真讨人喜欢。清明前后的韭菜、夏天的丝瓜、秋天的老南瓜和霜后的小油青菜,男女老少几乎都爱。

春天,药芹、茼蒿、香椿、菊花脑等叶菜带着仙气一般,茎柔叶曼,气味飘逸。可有些人偏偏讨厌它们的气味,这就给买菜做饭的人带来了麻烦。药芹的嫩茎配肉丝、香干、臭干或百叶,可炒出不同味道的菜,还可以拌入肉糜包饺子,若有人嫌弃药芹的中药味,那简直是故意为难做饭的人。爱吃茼蒿的一般也喜欢香椿和菊花脑,因为三者气味相投似朋友。春天的头刀韭菜性情柔绵,成了负责家庭一日三餐之人的心头宠,也成就了“夜雨剪春韭”的诗意和情趣。

夏天的丝瓜远比冬瓜、瓠子走俏,家里有两三个鸡蛋,就可以做出丝瓜炒鸡蛋、丝瓜蛋汤,配生姜、蒜瓣,味更佳;若无,也丝毫不影响其色香味。一日三餐,即使只是丝瓜鸡蛋面,也吃不腻。如我这懒笨之主妇,有了丝瓜,就有了在逼仄厨房“挥斥方遒,指点江山”的底气。买丝瓜,选短圆的,皮薄肉厚中间不

空,名曰:本地香丝瓜。不要被那些瘦长如竹竿的所迷惑,买菜做饭虽辛苦,但也能在实践中长知识。

秋天的老南瓜,简直是秋天绚丽多彩的篇章末尾一个圆满的句号。一个南瓜拎回来,持刀相向,大卸八块,笼屉蒸、清水煮、油焖红烧,随便怎么做,都好吃。不过一次不能搞太多,不然三餐都是满桌尽带黄金甲,家人定会质疑你在偷懒,功劳没有,苦劳也打了折扣,何苦?买小一点的,不够粉糯绵甜。强烈推荐买大南瓜,开了头,冰箱放不下,送邻居也拿得出手。好在商家越来越贴心:对于大个头的南瓜,可切下来卖。

数九隆冬的青菜赛羊肉,尤其是秆矮叶厚的小油青,几乎无人能抵挡它碧绿之色诱。其性情随和,可独当一面,可甘当配角,可炒可焖可烩,烧汤、拌馅、下面条、余火锅。只要不是生吃,咋整都成,且与丝瓜一样,价格亲民。有了它,冬天的一日三餐就如写文章明确了主题,做起来如行云流水般自然了。

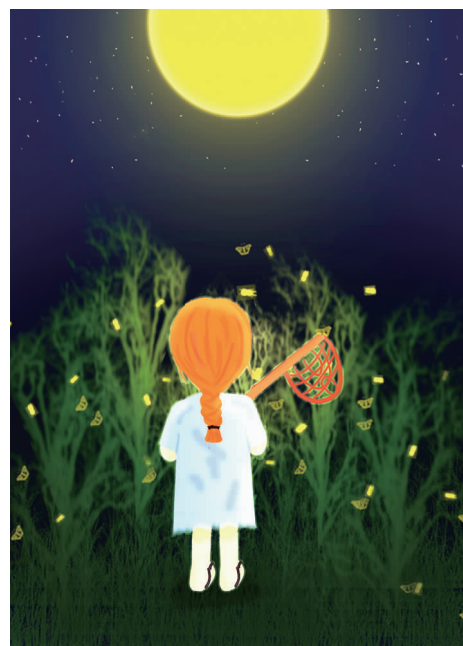
有人说,早晚的饭好对付,熬一锅稀饭、下一把面条或炒饭,不必像午饭那样“七锅八灶”。也常听人言:“一个人的饭最难做。”其实,一日三餐,一个人吃饭也最难堪。那“闲来与你立黄昏,灶前笑问粥可温”的温馨,不就是一日三餐的意义所在吗?

一日三餐,无论做什么,做的人都有好心情;无论吃什么,吃的人都有好胃口,这就是幸福的小日子。

对于厨艺不精、时间又不宽裕的上班族来说,经营好一日三餐是比较头疼的事。

如果自己对吃啥无所谓,但必须为家人操持饭食,也是不太情愿的事。因众口难调,难免有怨言,那就更不愉快了。偏偏,不做饭的人喜欢指手画脚,动辄说:“菜场啥都有,有钱什么买不到啊?不要总是吃这些。”那问之“想吃啥”,答复“随便”,更令人抓狂。

每次买菜前,我都先把冰箱里的存货盘点一番,计划着补充一些“新面孔”,但常常在各种菜摊前不知如何选择。收拾鸡鸭鱼肉,不仅耗时耗力,且沾一手腥气,家里再怎么烹制,也难以与饭店大厨的手艺媲美,实在馋得紧,不如从饭店或熟食铺买。最终买了一些土豆、萝卜之类易保存的大路货,用这些食材是食堂的常规手段,搁家里,饭还没做,食欲已全无。故必须在色彩搭配和调料添加方面动点心思,胡萝卜、西红柿、黄瓜和青红椒,是丹青妙手,养眼且养颜;蒜头、香菜是提



## 夏夜萤舞

◆苏作成(湖南)

不知有多久未见到萤火虫了。

这一次回故乡住了一晚。晚饭后,与家人到樟树下乘凉。我们离开时,已是晚上十点多了。

突然,有什么在头上飞来飞去。抬头一看,原来是一只萤火虫。我又发现附近还有好几只在月色中闪烁。尽管人到中年,看到它们还是有些激动,因为它们顿时将我带回快乐的孩童时代。

小时候的夏天晚上,我们喜欢在池塘边樟树下乘凉,听大爷讲故事。突然有人说:“看,萤火虫。”我们果然看到了几只,它们像悬浮的小灯笼,飞来飞去。再仰望天空中的星星,想象着萤火虫是被天老爷贬到人间的星星,就觉得格外有意思。

胖子不知什么时候从家里拿来了一个玻璃瓶,他带着几个小伙伴,到处捉萤火虫。不久,玻璃瓶里就关进了好几十只萤火虫。他走到樟树下,给我们看玻璃瓶里闪烁着光亮的萤火虫。

自那以后,我也希望能捉到一些萤火虫。一个夏夜,我和姐姐各自带了一把扇子,姐姐带上一只小玻璃瓶。在如水的月色下,我们来到了东山脚下的草地上,没过多久,就看到了萤火虫。一只,两只,三只……它们在青草的上空舒缓而空灵地飞舞。我们悄悄地接近它们,骤然将扇子轻轻地一摇,便有萤火虫掉到了地上,我们赶紧将它放入玻璃瓶里。

到了家,我们拿出闪着光的玻璃瓶。大爷看到了,给我们讲了“车胤囊萤”的故事。故事讲的是古代一个贫苦人家的孩子车胤,晚上无油点灯,就去外面捉了一些萤火虫,用它们所发出的光来照明读书。

自此,我对萤火虫产生了敬意。如今的我们有电灯读书,也不必用萤火虫的光来照明了。我将装在瓶子里的萤火虫倒在手上,还它们自由。它们在我的手掌上停了停,飞走了。

在凉爽的夏夜,邂逅美丽的萤火虫,给人带来的是一种难得的惬意。故乡的夏夜,蛙鸣虫吟,萤光点点。那些赶路的夜行人,若能邂逅一些小灯笼般的萤火虫,除了能增加胆量,或许也能引发一些诗意的联想。

显然,在黑暗的夜晚,哪怕是微弱的光亮,也能给人以希望和信心。我喜欢故乡的萤火虫,它们娴静、轻盈和空灵,它们点缀了我儿时的夏夜,养育了我的童心和梦想。

## 窗边鸟巢

◆张玉明

一日清晨,我正匆忙地洗漱,忽闻窗外有鸟鸣的声音。我侧脸观瞧,窗外带着露珠的松枝上,有两只灰色的小鸟,正一边悠闲地踱步,一边叽叽喳喳地对话。也许发现了我在注视它们,两个小家伙便警觉地停下脚步,默不作声了。我朝它们眨眨眼,它们便朝我点点头,算是打了招呼。我又朝它们咧咧嘴,它们就朝我鸣叫了两声,算是问了好。我怕它俩受拘束,便扭过头,不再往窗外看。它们又自在地欢唱起来。

一连几个早晨,两只“小家伙”都来窗前献歌,看样子它们已经把我当成朋友了。妻子提示我,它们有可能在这树上筑巢安家了。我探出头四处张望,没有任何发现。又调整了一下视角,终于在一极隐蔽的树丫处,发现了一个鸟巢,隐隐约约地看到巢中有几只毛茸茸的雏鸟。原来我们早成邻居了,我却蒙在鼓里。

有一首写鸟巢的小诗,原句记不清了,大意是:鸟儿能分辨树的善恶,它们只在善的树上筑巢,然后把自己的孩子托付给这些树照看。按这一标准评判,我家窗外的这株雪松应该算是棵善树了。

其实树都是一样的,根本不分善恶。鸟儿在什么样的树上筑巢,往往取决于树上结有什么种子,生有什么虫子,以及树本身是否长得高大粗壮。

鸟类筑巢是为了繁衍和哺育后代,小鸟出生后,母鸟要担负照看和喂养雏鸟的双重任务。母鸟不敢飞远,通常就在鸟巢周边的树上觅食,树上的种子是母鸟的食物,种子太硬,雏鸟不好消化,而树上的虫子是雏鸟极爱吃的。每捉到一只虫子,母鸟就匆忙衔回巢中,塞到嗷嗷待哺的小鸟口中,每天往返数次。不同的树生有不同的虫子,鸟类会根据自己的食性,选择在何种树上筑巢。雏鸟的食量很大,一窝生有四五只雏鸟,一棵树上的虫子是远远不够的,这就需要更多的树,甚至成片的树。母鸟在筑巢前,通常会站在选定的树枝头,高声鸣叫好几日,昭告同类或其它鸟类,自己要在哪里安家落户了,这一片林子归我了,你们就别来这里了。这在生物学上被称作“占巢”行为,也就是划定领地。

夏天,我们很少看到鸟巢,它们全都隐藏在绿叶深处。只有到了冬季,树叶全部凋落了,鸟巢才显露出



来。不过此时鸟儿早已飞走,剩下的是一只只空巢。冬天在公路上疾驶,窗外路两边的高树上会有一些完全裸露的鸟巢,黑乎乎的一团,悬浮在半空中,在万木萧瑟的冬日旷野上极为醒目。这些鸟巢有大有小,形状不一,有的用树枝搭成,有的用草叶结成。研究鸟类的专家根据鸟巢形状,就能辨认出是何种鸟,也可以根据鸟巢数量,估算出该种鸟的存世数量。两只鸟巢之间一般会隔较远的距离,很少有一棵树上筑有两只鸟巢,更不会出现多个鸟巢扎堆挤在一起。这种分散分布能保证雏鸟有充足的食物。

小时候我掏过鸟窝,像猴子一样爬上树顶,赶走巢中的母鸟,抢走鸟蛋和雏鸟,至今仍为童年的懵懂无知而深感内疚和自责。如今再没有孩子爬树掏鸟窝了,但鸟儿依然心有余悸,不敢将巢筑在低处。但愿我家窗边的鸟巢,是一切美好的开始。

